



# Regulamento

## 1º APRESENTAÇÃO

O Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar vai realizar no dia 15 de abril de 2018, pelas 9h00, um evento denominado **5º Trail Running CTM Vila Pouca de Aguiar**.

O evento terá 3 provas, com a distância aproximada de 28 Km para o Trail Longo, 15Km para o Trail Curto e 8 Km para a Caminhada com carácter solidário.

## 2º PERCURSOS

- **TRAIL LONGO**

A prova terá a distância aproximada de 28 km, com início às 9h15.

Terá partida e chegada na Praça João Paulo II (junto ao edifício Palacete Silva, Câmara Municipal).

- **TRAIL CURTO**

A prova terá a distância aproximada de 15 km, com início às 09h20.

Terá partida e chegada na Praça João Paulo II (junto ao edifício Palacete Silva, Câmara Municipal).

- **CAMINHADA**

A prova terá uma distância aproximada de 8 km, com início às 9h30.

Terá partida e chegada na Praça João Paulo II (junto ao edifício Palacete Silva, Câmara Municipal).

Será realizada sem intuítos competitivos.

**Nota:** Por razões de força maior, os horários e locais poderão sofrer alterações.

### 3º NORMA

Nas provas de TRAIL só poderão participar indivíduos com mais de 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação, aconselhando os participantes a atestarem a sua condição física pelas vias médicas adequadas.

A caminhada destina-se a todos os indivíduos masculinos e femininos, cuja condição física o permita. Não se aconselha, no entanto, a participação a crianças menores de 13 anos.

A responsabilidade da participação na caminhada de crianças e jovens até aos 18 anos é da inteira responsabilidade dos pais, declinando a organização qualquer responsabilidade em termos de seguro em acidentes ocorridos.

O tempo limite para conclusão do **5º Trail Running CTM Vila Pouca de Aguiar** será de 6 horas. Ultrapassando o tempo de passagem limite, os participantes serão barrados pela organização, pois nem a organização nem os serviços de assistência podem garantir a sua segurança, podendo a organização levantar as fitas de marcação do percurso após o tempo limite.

### 4º ESCALÕES

As competições destinam-se a todos os participantes, federados ou não, em representação individual ou coletiva (Escolas, Associações Desportivas, etc.), depois de devidamente inscritos, no âmbito da corrida para todos, tendo os seguintes escalões:

- **MASCULINOS/ FEMININOS:**
  - Seniores - 18 a 29 anos
  - M30 - 30 a 39 anos
  - M40 - 40 a 49 anos
  - M50 - 50 a 59 anos
  - M60 - 60 anos +

**NOTA:** As idades indicadas referem-se ao dia da prova.

## 5º SEGURO

A Organização, de acordo com o Decreto. Lei n.º 146/93 de 26 de Abril é possuidora de um seguro desportivo em que estão abrangidos todos os participantes, ficando o seguro ativo após a inscrição na prova/caminhada. Os participantes filiados nas Associações de Atletismo Distritais estão abrangidos por essas entidades.

A entidade seguradora e o número de apólice em emissão, a divulgar posteriormente.

Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento.

O participante sinistrado deverá, nos dias seguintes efetuar a participação à seguradora à qual deve juntar os documentos existentes no website da companhia.

Em todas as participações efetuadas à seguradora, os participantes sinistrados deverão apresentar o nome da entidade organizadora do evento, o número da apólice, data e hora da ocorrência.

O sinistrado deve de imediato dar conhecimento à entidade organizadora através do e-mail **geral@ctmvilapouca.com**

Para informações relacionadas com os seguros e Rede de Delegações, deverá utilizar os contactos da seguradora.

## 6º INSCRIÇÕES

As inscrições só serão aceites se forem efetuadas através do formulário existente para o efeito:

[www.quantotempo.pt/5trctmvpa](http://www.quantotempo.pt/5trctmvpa)

## PAGAMENTO

Efetuada por referência multibanco. Em casos excepcionas, estrangeiros, o pagamento é efetuado através de transferência bancária ou outro método acordado com a organização.

## CONFIRMAÇÃO DE PAGAMENTO

O talão emitido serve como comprovativo de pagamento.

A inscrição dos participantes só pode ser considerada confirmada, após o recebimento de um e-mail enviado pelo Centro de Treino Municipal de Vila Pouca de Aguiar a confirmar a inscrição ou na listagem de inscritos o número de dorsal esteja preenchido.

## TAXA DE INSCRIÇÃO

	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada	Refeição (Opcional)
Até 28 de Fevereiro	€ 8	€ 6	€ 5	€ 5
Até 8 de Abril	€ 12	€ 10	€ 5	€ 5

### Outras Condições

- As inscrições são limitadas a 1000 participantes no Trail Longo, Trail Curto e ilimitado a participantes na caminhada;
- As inscrições sem meio de pagamento ou efetuadas depois das datas estipuladas não serão aceites;
- Os participantes são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritos, entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até dia 13 de abril;

### Notas importantes:

- Não serão devolvidas taxas de inscrição;
- Os clubes são responsáveis por verificar através das listagens de inscritos se todos os seus participantes inscritos estão inscritos com o nome oficial do clube/equipa;
- O nome do clube/equipa tem de ser coincidente para todos os participantes para poderem ser considerados da mesma equipa.

## 7º SECRETARIADO E DORSAL

O Secretariado funcionará no dia 14 de abril (sábado) de 2017 das 14h00 às 22h00, na sede do clube, Pavilhão Dr. Francisco Gomes da Costa. No dia 15 de abril (domingo) o secretariado encontrar-se-á no local de partida, Praça João Paulo II das 07h30 às 08h45.

A organização poderá decidir, efetuar inscrições no dia do evento, tendo a inscrição um valor único de 15€ para as provas de Trail e 10€ para a caminhada. Os interessados devem confirmar antes do dia da prova desta possibilidade.

Todos os participantes devem proceder ao levantamento dos dorsais, no secretariado nos períodos indicados.

Os dorsais dos participantes serão entregues mediante a apresentação de documento comprovativo da inscrição ou um documento de identificação.

O dorsal, é pessoal e intransmissível. A organização não se responsabiliza pela participação de atletas sem dorsal ou com dorsal 'emprestado'.

## 8º SEGURANÇA

- Os participantes ficam obrigados a manterem-se atrás da linha de partida, na zona do aquecimento;
- Só é permitido o abastecimento de água ou outros produtos aos participantes nos locais indicados pela Organização, nos chamados Posto de Abastecimento;
- No dorsal do participante, serão indicados números de telefone a serem usados em caso necessário;
- Os percursos são realizados em trilhos, caminhos florestais e rurais, abertos à circulação de pessoas, animais e viaturas. Em algumas ocasiões é necessário fazer-se em estradas transitadas por outros veículos. Nestas situações os participantes devem obedecer às sinalizações de trânsito, bem como, respeitar as regras de trânsito;
- A organização reserva-se o direito de poder anular a prova a qualquer momento, caso as condições atmosféricas ponham em risco a integridade física dos participantes.

## TABELA DE MATERIAL

Material	Trail Longo	Trail Curto	Caminhada
Peitoral (fornecido pela organização) – a ser colocado no peito ou abdómen do atleta e visível durante a totalidade do percurso	Obrigatório	Obrigatório	Não obrigatório
Mochila ou equipamento similar	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Depósito de água ou equivalente	Recomendado	Recomendado	
Manta térmica (min. 100x200 cm)	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Banda elástica ou ligadura (min. 100x6 cm)	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Casaco impermeável	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Telemóvel operacional para efetuar/receber chamadas	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório

Alimentação de reserva	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Apito	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Copo (a organização não cederá garrafas nos abastecimentos)	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Bastões	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Calças compridas, que no mínimo cubram o joelho	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Porta-resíduos, integrado ou não na mochila	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Luvas	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Boné	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Protetor solar	Fortemente recomendado	Fortemente recomendado	Fortemente recomendado

### 9º SANÇÕES

- O participante compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso;
- Durante o percurso poderão ser distribuídos a todos os participantes, um ou mais símbolos de controlo, e todos os participantes que à chegada não apresentem estes símbolos, serão automaticamente desclassificados;
- Será desclassificado todo o participante que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização;
- Todo o participante que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.

### 10º CLASSIFICAÇÕES

As classificações serão realizadas através de sistema manual digital.

O dorsal do participante é pessoal e intransmissível e deve ser usado à frente do participante e de preferência à altura do peito. O participante que não cumpra será penalizado em 10 minutos

por cada vez que seja chamado à atenção, não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

As classificações do Trail Longo e Trail Curto serão realizadas individualmente em cada escalão e na geral.

Não haverá classificações para a Caminhada.

### **11º PRÉMIOS**

Troféu e **prêmios não monetários** para os 3 primeiros classificados da geral/género, por escalão/género e equipas.

É considerada equipa, todos os grupos que tenham o mesmo nome e constituídos com pelo menos 3 participantes.

**Outros prêmios:** T-shirt técnica, lembrança relativa à prova (finisher) e outros que a organização venha a angariar para todos os participantes na corrida.

### **12º ABASTECIMENTOS**

A organização responsabiliza-se pela boa hidratação de todos os participantes, serão distribuídas bebidas líquidas em todos os abastecimentos e na chegada.

Não serão entregues garrafas de água. O participante pode encher o seu recipiente ou utilizar copos fornecidos pela organização.

Os intolerantes ao glúten, devem informar a organização através de e-mail desta situação, para que a mesma possa disponibilizar alimentos adequados.

### **13º DORMIDA**

A organização disponibiliza dormida em piso duro, para pernoita dos participantes de 14 para 15 de abril. (Será necessário o uso de sacos cama e colchões).

Os participantes devem reservar a dormida no ato de inscrição.

#### **14º DUCHE**

A Organização disponibiliza duche aos participantes nos balneários do Pavilhão Municipal ou Complexo Desportivo de Vila Pouca de Aguiar, a designar oportunamente.

#### **15º DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE**

O participante renúncia do seu direito de imagem durante o decorrer do evento, e renúncia também do direito de reclamar do uso da sua imagem quer pela organização quer pelos parceiros oficiais do evento.

É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de desclassificação.

#### **16º PROTEÇÃO DE DADOS**

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [geral@ctmvilapouca.com](mailto:geral@ctmvilapouca.com).

#### **17º ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO**

A organização poderá alterar o regulamento, caso seja justificado, e de forma a tornar toda a informação mais completa.

Todos os participantes, pelo facto de efetuarem a sua inscrição no **5º Trail Running CTM Vila Pouca de Aguiar**, aceitam o presente Regulamento.

Vila Pouca de Aguiar, 15 de dezembro de 2017